



3月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 小原

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	18日 水	ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 キャベツとほうれん草の磯辺和え	醤油 だし汁 味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん	1 3 2	米	豆腐 鶏肉 さば かまぼこ	大根 人参 葱 ごぼう しめじ 生姜 キャベツ ほうれん草 人参 焼きのり	スキムミルク 牛乳 メロンパンクッキー	せんべい
4月	19日 木	バターロール スープ スコップコロケ マカロニサラダ 果物	コンソメ 醤油 塩 ソース ケチャップ マヨネーズ	1 2 2	パン じゃが芋 パン粉 マカロニ	ベーコン 豚挽肉 ツナ	人参 白菜 しめじ 葱 玉葱 人参 パセリ キャベツ 胡瓜 人参 コーン バナナ	スキムミルク お茶 じゃこおにぎり	クッキー
5月	23日 木	ご飯 味噌汁 焼き肉 ブロッコリー添え ひじきサラダ 果物	味噌 だし汁 焼き肉のたれ 醤油 酢 油 砂糖	1 3 2	米	高野豆腐 豚肉 かにかま 大豆	えのき 葱 小松菜 玉葱 ピーマン ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 ひじき オレンジ	スキムミルク 牛乳 バナナケーキ	ビスケット
6月	24日 金	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 春雨の酢の物	味噌 だし汁 醤油 みりん コンソメ 砂糖 酢 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 春雨	油揚げ 豚挽肉 豆腐 ハム	白菜 人参 葱 人参 竹の子 玉葱 椎茸 なら 生姜 にんにく 胡瓜 人参 もやし もずく	スキムミルク 牛乳 かぼちゃ マドレーヌ	せんべい
9月	25日 水	ドライカレー スープ ツナオムレツ ヨーグルトサラダ	ケチャップ カレー粉 ウスターソース コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米	豚挽肉 卵 ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 レーズン 生姜 グリーンピース キャベツ 人参 玉葱 しめじ 人参 玉葱 ピーマン みかん缶 白桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク お茶 焼うどん	クッキー
10月	26日 火	ご飯 味噌汁 キャベツ豆腐バーグ トマト添え 切り昆布煮 果物	味噌 だし汁 ケチャップ マヨネーズ 醤油 醤油 みりん 砂糖	1 1 2	米 小麦粉	鶏挽肉 豆腐 卵 さつま揚げ	大根 人参 ほうれん草 葱 キャベツ にんにく トマト 切り昆布 人参 干し椎茸 りんご	スキムミルク 牛乳 ワッフル	ビスケット
11月	27日 金	クロワッサン ワンタンスープ ポテトミートグラタン マロニーサラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ ケチャップ 砂糖 マヨネーズ	1 3 2	パン ワンタン じゃが芋 マロニー	ベーコン 合挽肉 チーズ かにかま	人参 白菜 しめじ 葱 玉葱 ホールトマト にんにく 人参 胡瓜 キャベツ コーン オレンジ	スキムミルク お茶 味噌おにぎり	クッキー
13月	30日 金	親子丼 なめこ汁 はんぺんの磯辺揚げ 果物	醤油 みりん 砂糖 味噌 だし汁	3 1 1	米 油 てんぷら粉	鶏肉 卵 豆腐 はんぺん	玉葱 人参 グリンピース なめこ 三つ葉 青のり いよかん	スキムミルク 牛乳 いちごクリーム サンド	せんべい
16月	31日 火	ご飯 味噌汁 鮭のコーン焼き マカロニナポリタン 果物	味噌 だし汁 マヨネーズ 醤油 みりん ケチャップ	1 3 2	米 じゃが芋 マカロニ	油揚げ 鮭 ツナ	ふのり 葱 コーン クリームコーン パセリ 人参 玉葱 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 マシュマロクッキー	ビスケット
7月	28日 土	中華飯 清汁 じゃが芋の金平 果物	コンソメ 塩 醤油 だし汁 醤油 みりん 砂糖	2 1 2	米 片栗粉 じゃが芋 白ごま	豚肉 豆腐 ベーコン	白菜 人参 竹の子 ピーマン 葱 わかめ 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	せんべい
14月	土	カレーうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	醤油 みりん カレールー 醤油 みりん 砂糖	3 2	うどん	豚肉 鶏挽肉	人参 玉葱 しめじ かぼちゃ グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	クッキー
3月	ひな祭り会	ちらし寿司 清汁 えびの天ぷら 菜の花と白菜のなめ茸和え 果物	醤油 酢 砂糖 だし汁 醤油 醤油 みりん	1 1 2 2	米 花麩 天ぷら粉 油	卵 えび かまぼこ	人参 かんぴょう 絹さや 玉葱 三つ葉 干し椎茸 白菜 菜の花 人参 なめ茸 でこぼん	スキムミルク 牛乳 ひな蒸しパン	ビスケット
12月	お誕生会	竹の子ご飯 清汁 鶏肉の香り揚げ ブロッコリー添え 大根のサワー漬け 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖	1 1 2 2	米 五色麩 片栗粉 油 ごま	油揚げ 豆腐 鶏肉 かつお節	竹の子 人参 グリンピース えのき わかめ 青のり ブロッコリー 大根 人参 胡瓜 レモン いちご	スキムミルク 牛乳 マーブルケーキ ホイップ添え	せんべい

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	595 Kcal	500Kcal	538 Kcal
たんぱく質	22 g	22 g	20 g	22 g
脂 質	16 g	20 g	13 g	16 g
塩 分	1.6 g	2.1 g	1.5 g	2 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

*午前のおやつはひまわり組以下です。

*給食展示 3日・12日・17日

*17日は、お別れ会のため特別メニューとなります。

3月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 小原

日曜	日曜	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	18日	ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 キャベツとほうれん草の磯辺和え	醤油 だし汁 味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん	1 3 2	米	豆腐 鶏肉 さば	大根 人参 葱 ごぼう 生姜 キャベツ ほうれん草 人参 焼きのり	スキムミルク 牛乳 メロンパン クッキー	せんべい
4月	19日	ジャムサンド スープ スコップコロケ マカロニサラダ 果物	コンソメ 醤油 塩 ソース ケチャップ マヨネーズ	1 2 2	パン じゃが芋 パン粉 マカロニ	ベーコン 豚挽肉 ツナ	いちごジャム 人参 白菜 葱 玉葱 人参 パセリ キャベツ 胡瓜 人参 コーン バナナ	スキムミルク お茶 じゃこおにぎり	クッキー
5月	23日	ご飯 味噌汁 焼き肉 ブロッコリー添え ひじきサラダ 果物	味噌 だし汁 焼き肉のたれ 醤油 酢 油 砂糖	1 3 2	米	高野豆腐 豚肉 大豆	葱 小松菜 玉葱 ピーマン ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 ひじき オレンジ	スキムミルク 牛乳 バナナケーキ	ビスケット
6月	24日	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 春雨の酢の物	味噌 だし汁 醤油 みりん コンソメ 砂糖 酢 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 春雨	油揚げ 豚挽肉 豆腐 ハム	白菜 人参 葱 人参 竹の子 玉葱 にら 生姜 にんにく 胡瓜 人参 もやし もずく	スキムミルク 牛乳 かぼちゃ マドレーヌ	せんべい
9月	25日	ドライカレー スープ ツナオムレツ ヨーグルトサラダ	ケチャップ カレー粉 ウスターソース コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米	豚挽肉 卵 ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 レーズン 生姜 グリンピース キャベツ 人参 玉葱 しめじ 人参 玉葱 ピーマン みかん缶 白桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク お茶 焼うどん	クッキー
10月	26日	ご飯 味噌汁 キャベツ豆腐バーグ トマト添え 切り昆布煮 果物	味噌 だし汁 ケチャップ マヨネーズ 醤油 醤油 みりん 砂糖	1 1 2	米 小麦粉	鶏挽肉 豆腐 卵	大根 人参 ほうれん草 葱 キャベツ にんにく トマト 切り昆布 人参 りんご	スキムミルク 牛乳 ワッフル	ビスケット
11月	27日	ジャムサンド ワンタンスープ ポテトミートグラタン マロニーサラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ ケチャップ 砂糖 マヨネーズ	1 3 2	パン ワンタン じゃが芋 マロニー	ベーコン 合挽肉 チーズ	いちごジャム 人参 白菜 しめじ 葱 玉葱 ホールトマト にんにく 人参 胡瓜 キャベツ コーン オレンジ	スキムミルク お茶 味噌おにぎり	クッキー
13月	30日	親子丼 なめこ汁 カレイの磯辺揚げ 果物	醤油 みりん 砂糖 味噌 だし汁	3 1 1	米 油 てんぷら粉	鶏肉 卵 豆腐 カレイ	玉葱 人参 グリンピース なめこ 三つ葉 青のり いよかん	スキムミルク 牛乳 いちごクリーム サンド	せんべい
16月	31日	ご飯 味噌汁 鮭のコーン焼き マカロニナポリタン 果物	味噌 だし汁 マヨネーズ 醤油 みりん ケチャップ	1 3 2	米 じゃが芋 マカロニ	油揚げ 鮭 ツナ	ふのり 葱 コーン クリームコーン パセリ 人参 玉葱 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 マッシュマロクッキー	ビスケット
7月	28日	中華飯 清汁 じゃが芋の金平 果物	コンソメ 塩 醤油 だし汁 醤油 みりん 砂糖	2 1 2	米 片栗粉 じゃが芋	豚肉 豆腐 ベーコン	白菜 人参 竹の子 ピーマン 葱 わかめ 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	せんべい
14月		カレーうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	醤油 みりん カレールー 醤油 みりん 砂糖	3 2	うどん	豚肉 鶏挽肉	人参 玉葱 しめじ かぼちゃ グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	クッキー
3月	ひな祭り	ちらし寿司 清汁 カレイの天ぷら 菜の花と白菜のなめ茸和え 果物	醤油 酢 砂糖 だし汁 醤油 醤油 みりん	1 1 2 2	米 花麩 天ぷら粉 油	卵 カレイ	人参 かんぴょう 絹さや 玉葱 三つ葉 干し椎茸 白菜 菜の花 人参 なめ茸 でこぼん	スキムミルク 牛乳 ひな蒸しパン	ビスケット
12月	お誕生会	竹の子ご飯 清汁 鶏肉の香り揚げ ブロッコリー添え 大根のサワー漬け 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖	1 1 2 2	米 五色麩 片栗粉 油	油揚げ 豆腐 鶏肉 かつお節	竹の子 人参 グリンピース えのき わかめ 青のり ブロッコリー 大根 人参 胡瓜 レモン いちご	スキムミルク 牛乳 マーブルケーキ ホイップ添え	せんべい

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	538 Kcal
たんぱく質	20 g	22 g
脂 質	13 g	16 g
塩 分	1.5 g	2 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】 ひじき、野菜はやわらかく煮て、食べやすく切る。

*給食展示 3日・12日・17日

*17日は、お別れ会のため特別メニューとなります。



